※社外向けの「PCアイ」はPDFファイルにて掲載いたします。クリックなどの操作は不可となっております。予めご了承ください。

NTTPC
社内広報誌
PCアイ
毎月19日発行（トークの日♪）

今月のＩＮＤＥＸ

バックナンバー
過去のPCアイはこちら

2015年9月18日号の内容は:

■特集：上長・部下でメンタルヘルス研修（人開発）
■「NTTPC Credo」チョットだけヨ！
■創立記念パーティー、無事終了！
■今こそやるぞ！オペレーション改革！
■育休なう！
■【奇数月は】西ナビ～西日本だより～
■出ましたっ、沼尻アイ！
■突撃レポート！美人広報員が行く！
■短期集中講座（法務考査発！）
■CSRの森
■サクライ図書館 今月のおすすめ
■「社長対話会」西日本支社編
■目指せサービス向上！カスタマフロントより
■NTTPCドキドキリレー
■ビバ！ヘルシーライフ
■エトセトラ（あんなこと、こんなこと）
■イベント・セミナー
■経営会議より
■PCアイ閲読率
■アンケート♪
■編集後記

特集 上長・部下でメンタルヘルス研修（人開発）

▲ページTOPに戻る

昨年のJMI健康調査の結果を受け、若手層のメンタルヘルス不全を予防することを目的とした研修が開催されました。
若手社員向けにはセルフケアを、また、上長向けには『安心できる職場環境作り』のためのラインケアを知る1日研修です。せっかくの機会なので皆さんにも紹介します。

若手の研修風景
≪クリックで拡大！≫

セルフケア研修では、メンタルヘルス基礎知識を学ぶだけではなく、自身がストレスを感じた時の思考の傾向を知るテストを実施。そこで確認した自分のタイプに合ったストレスの対処方法を学んだり、日々の出来事をポジティブにキャリアに活かす "キャリアドリフト*1" や "プランドハプンスタンス理論*2" といった考え方を学びました。
グループディスカッションでは研修で得た知識を基に、それらの考え方を活かすさまざまな意見が飛び交いました。

上長の研修風景
≪クリックで拡大！≫

ラインケア研修では、上長が世代間の価値観の違いを理解することの重要性や、日常の応答チェックリストから、起きがちなミスコミュニケーションの気づきを得たり、部下に安心感や信頼感を与える聴き方・訊き方・褒め方・叱り方、挨拶の効用までを幅広く体験学習で学びました。職場で部下が「自分の居場所」感を持ち、更に力を発揮できる環境を作ることを目的とした研修でしたが、ロールプレイや上長同士の課題共有などを通じて、再度その重要性が認識されました。

また今回は、事後課題として研修に参加した若手社員と上長との面談を行い、普段は話すことのない価値観の共有や研修内容を活かしたコミュニケーションが実践され、お互いの理解が深まったとの感想が寄せられました。

【研修参加者からのコメント】

今回の研修にご参加くださった中から、岩崎課長と京極さん＆北村さんが、次の質問についてコメントをくださいました。

============

1.研修で収穫したこと、役に立ちそうと思った内容は？
2.研修事後課題（上長or部下との面談実施）の感想
3.その他、研修を通じてなんでも

============

今回の研修に参加した、岩崎課長チーム！
参加した岩崎課長チーム！
≪クリックで拡大！≫

◆岩崎課長（部下に期待の若手社員が4人もいます！）：
1.研修では座学、グループ討議、ロールプレイの実践を通し、社員が生き生きと仕事に取り組むためのコミュニケーションのあり方や職場の雰囲気作りを実践的に学ぶことができました。
2.私の担当するグループはサービスに必要なシステムの開発と運用を担当しており、4人の部下が研修に参加しました。これまで自身のメンタル耐性や性格の傾向を測定した経験があまりなかったようで、皆測定結果について詳しく話をしてくれました。心の健康を維持するためのコツについてもポイントもしっかり学ぶことができたようです。研修で学んだことを活かし、自身のメンタルケアに役立てて今後も活躍してほしいと考えています。
3.皆が目標に向かって生き生きと仕事をするためには職場の雰囲気、普段のコミュニケーションがいかに大事であるかということを改めて考えさせられました。朝の挨拶や聞き手のちょっとした態度など、ささいなことでも「やる気」に大きな影響を与えます。今後はチーム全員が思いきったチャレンジをしやすい環境、雰囲気づくりを心がけていきたいと思います。

◆京極さん（期待の若手社員！）：
研修では、特に自分の性格のタイプを知ることが出来たことが貴重な体験となりました。自分の性格を知り長所短所を自覚することでコミュニケーションを円滑にし、ストレスを抱えにくい体質づくりにも繋がることを学びましたので、仕事にも自分らしさを上手く活かしていきたいと思います。

◆北村さん（期待の若手社員！）：
1.診断を通して自分の性格の特徴を知ることができました。また、自分だけでなく相手の特徴も把握しておくことで、実際ストレスを感じたときにどのような性格の人に相談すると解決しやすいのか、などがわかりました。
2.自分の特徴を知ってもらい、今後起こりうる状況に対してどのように対応していけばよいのかアドバイスをくださいましたので、意識して実践していきたいです。また、自分の居場所を感じられる職場だなと改めて実感できました。
3.相手がどのような性格であるのか知っておくことが大切だと実感したので、これから積極的にいろんな方とコミュニケーションをとって互いに理解していきたいです。

*1「キャリアドリフト」:いったん方向性を決め、状況に合わせて流される中で、偶然の出来事を柔軟に受け止め、より良く対応すること。

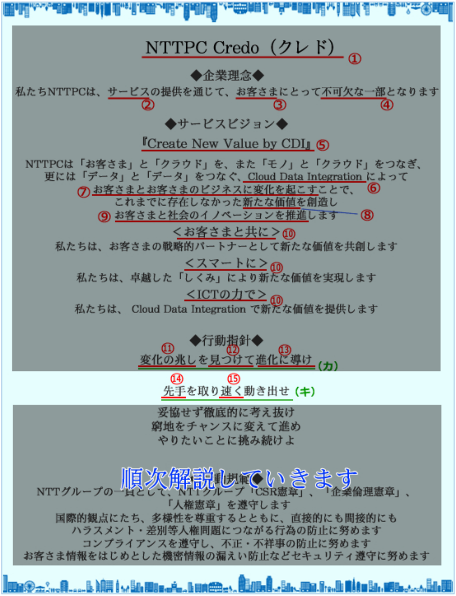
*2「プランドハプンスタンス理論」:プランドハプンスタンス理論とは、スタンフォード大学のジョン・D・クランボルツ教授によって考案された著名なキャリア理論。キャリアの8割は、予想しない出来事や偶然の出会いによって形成される、という考え方。

「NTTPC Credo」チョットだけヨ！

▲ページTOPに戻る

今回は「NTTPC Credo」解説の6回目です。「行動指針」に込められた思いを説明します。

◇1回目の解説はこちら。（企業理念）
◇2回目の解説はこちら。（サービスビジョン1）
◇3回目の解説はこちら。（サービスビジョン2）
◇4回目の解説はこちら。（サービスビジョン3）
◇5回目の解説はこちら。（行動指針1）



NTTPC Credo（クレド）①

◆企業理念◆
私たちNTTPCは、サービスの提供を通じて、お客さまにとって不可欠な一部となります
② ③ ④

◆サービスビジョン◆
『Create New Value by CDI』⑤
NTTPCは「お客さま」と「クラウド」を、また「モノ」と「クラウド」をつなぎ、
更には「データ」と「データ」をつなぐ、Cloud Data Integration によって
⑦お客さまとお客さまのビジネスに変化を起こすことで、⑥
これまでに存在しなかった新たな価値を創造し
⑨お客さまと社会のイノベーションを推進します ⑧
＜お客さまと共に＞⑩
私たちは、お客さまの戦略的パートナーとして新たな価値を共創します
＜スマートに＞⑩
私たちは、卓越した「しくみ」により新たな価値を実現します
＜ICTの力で＞⑩
私たちは、 Cloud Data Integration で新たな価値を提供します

◆行動指針◆
⑪ ⑫ ⑬
変化の兆しを見つけて進化に導け **(カ)**
⑭ ⑮
先手を取り速く動き出せ **(キ)**
妥協せず徹底的に考え抜け
窮地をチャンスに変えて進め
やりたいことに挑み続けよ

◆行動規範◆
順次解説していきます
NTTグループの一員として、NTTグループ「CSR憲章」、「企業倫理憲章」、
「人権憲章」を遵守します
国際的観点にたち、多様性を尊重するとともに、直接的にも間接的にも
ハラスメント・差別等人権問題につながる行為の防止に努めます
コンプライアンスを遵守し、不正・不祥事の防止に努めます
お客さま情報をはじめとした機密情報の漏えい防止などセキュリティ遵守に努めます

⑭
スピードには、「早い」と「速い」があり、先手は「早い」を指す。数手先を読んだ行動を心がけてほしい。

⑮
こちらは、特に動作に移るまでの速さの行動を指す。
迷っているくらいなら、
まず行動に移してほしい。

(キ)
このフレーズに込めた思い

「スピード」は、私たちにとって、特に大切にしてきたものです。お客さま対応であったり、サービス提供、トラブル対応など、スピード感を持って対応してきました。ネットワーク業界においては『InfoSphere』を立ち上げ、ホスティング業界では『WebARENA』を立ち上げ、誰よりも速くサービスを提供してきました。これからのクラウド時代においても誰よりも早く先手を取って、まだ誰も発想していない新たなサービスを生み出していきたい。「スピード」は私たちにとって強みであり、これからも今まで以上に速く行動していきたいという想いを込めています。

クレドな提案資料のひな形DL

★『NTTPC Credo』デザインのPPTひな形は、「Club広報室」でダウンロードできます！
資料作成の際に、ぜひご利用ください。

【人権･コンプライアンス標語募集を実施しています！】

「NTTPC Credo」の行動規範にある通り、私たちには、「人権」「コンプライアンス」の遵守が求められています。
この機会に、ひとりひとりが「人権」「コンプライアンス」についてじっくり考え、必ず応募してください。目指すは最優秀賞！レッツエントリー！

★応募方法の詳細はこちら。（ガルーン掲示板）
★応募はこちら。

2015年度
人権・コンプライアンス
標語
コンテスト
最優秀賞 賞金3万円

創立記念パーティー、無事終了！

▲ページTOPに戻る

9月3日（木）放課後。10階のメイン会場を中心に、創立30周年記念パーティーが開催されました。

今年は4月に「NTTPC Credo」の制定もあり、NTTPCとしては新たな出発の年になります。
皆さまはこの約半年を振り返り、「お客さまにとって不可欠な一部」となったでしょうか。もしくはそれに近づけるように努力をしているでしょうか。この機会に自己確認をしてみるのもよいかもしれません。
パーティは、今回も恒例となりました、音楽サークルが披露するゴキゲンなナンバーで、会場はノリノリ！
これからもずっとずっと、「ONE PC！」で張り切っていきましょう！

Anniversary
30th

今こそやるぞ！オペレーション改革！

▲ページTOPに戻る

「仕事は効率的に！」コレは当たり前のこと！
今、経企を中心にして全社で取り組んでいるのが、ズバリ「オペレーション改革」。これは日頃の業務をいったん全て洗い出し、無駄な作業を省き、より『やるべき業務』に専念できるようにしよう！というものです。

今回は、全社員向けに「やめることができる業務」のアンケート調査を開始しています。
良い機会なので、ぜひ皆さんの声をお寄せください。氏名の記入も任意となっています。
実施時期 は2015年9月15日（火）～2015年9月25日（金）まで。

◇実施概要はこちら（ガルーン掲示板）。
◇アンケートはこちら。
◇お問い合わせは経営企画部まで。

チームリーダーの
アンディ部長！

育休なう！

▲ページTOPに戻る

はい、みなさまお待たせしました。不定期にて、育休取得中の仲間の奮闘ぶりを紹介しています！！
今回紹介するのは、星野智子さんです！
これから育児休職を取得予定の方も多いはず。ぜひ参考にしてくださいませ！

育休中に聞く！
4つのしつもーん！

近況など教えてください	5月に女の子を出産しました！ 毎日が手探りで不安や悩みが尽きませんが、こどもと一緒になんとか一日一日を乗り越えています。 義母に家事を手伝ってもらっており、こうした周りからのサポートが本当にありがたいです。
実際に取得してギャップはありますか？	お休みを取得する前は、「育休中も仕事のことが気になっちゃいそうだな」、と思っていたのですが、実際は育児でいっぱいいっぱいで、それどころではなくなってしまいました。 スミマセン…
会社とのコミュニケーションや情報収集は？	会社の手続きなどは、総務の皆さまにメールや書面で、教えてもらったり、処理をしてもらっています。 また、同僚とはSNSで近況の情報を入手したり、メッセージの交換など、育児の合間の励みになっています。

会社の仲間に伝えたい！

育休中、ご面倒をおかけしております。
なんとか元気でやっています。
復職した際はまたよろしくお願いいたします！

▲ページTOPに戻る

【奇数月は】西ナビ ～西日本だより～

★今回は、社内限定コンテンツ★

出ましたっ、沼尻アイ！

▲ページTOPに戻る

今回はいつもの沼尻選手にかわり、PCアイ編集部による潜入レポでございます。

はい、ジャパンラグビートップリーグの2015-2016シーズンがいよいよ到来です！！
筆者は思いきって、本当に真剣に練習をしているかをチェックするために、二俣グラウンドまでガサいれ(？)に行ってきました。
廊下には、皆さんから届いた熱い応援メッセージ(寄せ書き)がしっかりと貼ってあります。沼尻選手はもちろん、他の選手も毎日目にしているものです。改めて読み返し、再度ジーンとしてしまいました。選手全員の力になるといいなぁ。。。

皆さんの寄せ書きと沼尻選手
≪クリックで拡大≫

まずは事務局の方、そしてヘッドコーチからも「作戦・戦略関連以外、撮影は全てOK！」と一番大切な部分の承諾を頂戴し、さっそくターゲットを探しながらパトロールを開始！

禁断(？)のロッカールーム
≪クリックで拡大≫

実は、最初からずーっと気になったのが、ロッカールーム。
偶然にもドアは全開でございました。見え隠れしている気になる被写体はあったものの、この日は初回ということもあり、心を鬼にして、その場での突撃は遠慮しました。
がしかし、やっぱり諦めきれない筆者。同時に「今日ここに入らないと、後悔するぞ」と、天の声がきこえまして、タイミングを見計らって、選手の皆さんが外で練習中に、こっそり撮影してきました(笑)。結果は、エグいポスターがいっぱい、、、ではなく、普通の健全なロッカールームでした。
ということで、全国のファンの皆さん！ご安心くださいませ！

毎日のトレーニングは、全体ミーティングから始まります。
このミーティングは戦略的な内容がほとんどなので、割愛とします。
その後は担当ミーティングとでもいいましょうか。ポジションごとのミーティングで、BKコーチ(ヒュー・リース エドワード氏)より具体的にどう動くか、何を考えて攻撃・守備するか、という説明がありました。筆者は「専門用語がいっぱいで理解できないかも…」と思っていたのですが、とてもわかりやすい説明となっていたことを、付け加えておきます。

大切な全体ミーティング
≪クリックで拡大≫

只今、ベンチプレス中！
≪クリックで拡大≫

ミーティングの後は早速練習に入ります。
しかし全員が同じトレーニングをするわけではなく、個人個人に合わせたメニューをこなしていきます。
この日の沼尻選手は、室内のジムでしばらく柔軟をしてから「ベンチプレス」を開始しました。あげ方と小休止のタイミングも決まっています。やりすぎもダメだし、体を休めすぎてもダメ！トレーナーが全てを計算して、個人にあったメニューを作るんですね。最終的には100kg以上を持ち上げていました。その後、ひたすら「ダンベルロウ」と「懸垂ツイスト」を、これまたメニュー通りにこなしているのを見ていると、トレーニングとはとても孤独なものだと感じたしだいです。

アナロビックテスト
≪クリックで拡大≫

次は、グランドに出てみました。最初に目にしたのが、「10m測定」。みんな順番にダッシュしているんです。そう、ひたすらにダッシュだけ。いきなりやったら足を痛めるので、しっかり柔軟をしてからの練習になります。皆さんとても楽しそうにやっていたのが印象的でした。
次に目にしたのは、地獄のような特訓「アナロビックテスト」。スタートダッシュして、10mの旗まで行って折り返して、次は20m先の旗に行って折り返し、今度は30m先の旗に行って戻ってきて、その間に伏せて、数十秒後にまたスタートダッシュして、と選手の顔も辛さでゆがんでいました。このトレーニングの目的は、疲労が溜まりながらどのくらい早く走れるかというもの。トップリーグの選手はこうして自らを追い込みながら、つらい練習を積み重ねているからこそ、一流になるんですね。

そして、ふと隣のエリアに目を移すと、フォーメーションの練習真っ最中。練習内容はこれからの戦略に合わせて、どうボールを動かしてチャンスを作るのか、いかに対面を抜くか、いかに止めるか、マンツーマンの対決での勝ち方など、ヘッドコーチも一緒に走りながら、真剣に実践練習をこなしていました。走る、パス、考える、状況認知、コミュニケーションなど、全ての判断はスピードありき！なんですね。「ラグビーの根底にあるものは"頭脳プレー"かも…」と、最初に感じた印象とはまた違ったイメージでグラウンドを後にしました。

フォーメーション練習
≪クリックで拡大≫

今回は突然の訪問にも関わらず、チームの皆さんはとてもフレンドリーに筆者を迎え入れてくださいました。あざーっす！
そして何と言ってもみんな仲良しで、私には家族のようにみえました。このチームワークをもって、今シーズンも力強く戦ってくれるのは間違いありません。これからも、NTTPCは一丸となってシャイニングアークスを応援します！！

グランドで会いましょう！

◇知っ得情報！◇
秩父宮ラグビー競技場では、試合内容を場内ミニFM放送で解説しています。
ラグビー応援には、ぜひFMラジオを持参して、88.5MHzの競技場内放送を聞きながら応援しましょう！

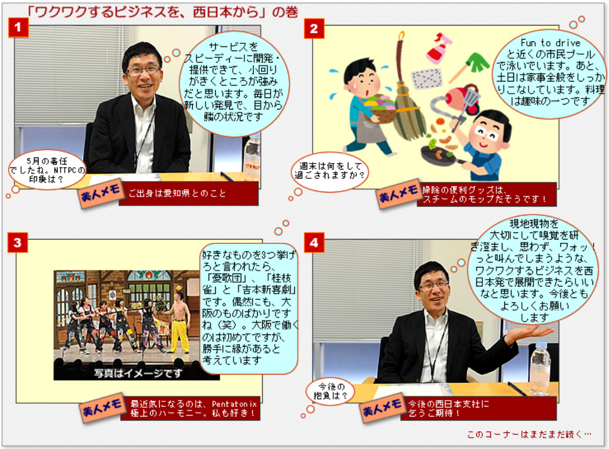
★「シャイニングアークスサポーターズ倶楽部」2015年で会員証の期限が切れる方へ：
只今、募集・更新申請が可能となっております。こちらのページにて、お手続きをお願いいたします。
また、会員番号不明・PW不明・会員証紛失などの場合は、こちらまでお問い合わせください。

突撃レポート！ 美人広報員が行く！

▲ページTOPに戻る

毎月、担当広報員の独断と偏見で、社長を始め気になる方を紹介するコーナーです。
今回は、5月に着任した西日本支社の清水部長です。
先日、面白写真を入手してからというもの、気になってしかたがないカタになりました。
どんな展開になったかは、いつもの4コマで。では、どうぞ！

※突撃してほしい方がいらっしゃる方は、リクエストお待ちしてます！
（本ページ末尾のアンケートのQ5にご記入ください）


「ワクワクするビジネスを、西日本から」の巻
1
5月の着任でしたね。NTTPCの印象は？
サービスをスピーディーに開発・提供できて、小回りがきくところが強みだと思います。毎日が新しい発見で、目から鱗の状況です
美人メモ
ご出身は愛知県とのこと
2
週末は何をして過ごされますか？
Fun to drive と近くの市民プールで泳いでいます。あと、土日は家事全般をしっかりこなしています。料理は趣味の一つです
美人メモ
掃除の便利グッズは、スチームのモップだそうです！
3
好きなものを3つ挙げろと言われたら、「愛歌団」、「桂枝雀」と「吉本新喜劇」です。偶然にも、大阪のものばかりですね（笑）。大阪で働くのは初めてですが、勝手に縁があると考えています
写真はイメージです
美人メモ
最近気になるのは、Pentatonix 極上のハーモニー。私も好き！
4
今後の抱負は？
現地現物を大切にして嗅覚を研ぎ澄まし、思わず、ワォッ！っと叫んでしまうような、ワクワクするビジネスを西日本発で展開できたらいいなと思います。今後ともよろしくお願いします
美人メモ
今後の西日本支社に乞うご期待！
このコーナーはまだまだ続く…

短期集中講座（法務考査発！）

▲ページTOPに戻る

★社内限定コンテンツ★

CSRの森

▲ページTOPに戻る

みなさん、ラグビートップリーグのプレシーズンリーグプール戦が開幕しました。
第1節のNTTダービー対ドコモ戦は残念ながら負けましたが、第2節対クボタ戦は20-0の完封、快勝でした。これから1月まで熱い戦いが繰り広げられますので、是非、スタンドから熱い声援を送りましょう！ サポーターズ倶楽部の入会も随時受け付けています！詳しくはGaroon「Shiningarcsからのご案内です」をクリック！

……

＜第7回NTTPC家族職場参観 8月26日開催＞

今年の家族職場参観は、15家族（46名：社員を含む）が興和西新橋ビルにお越しくださり、子どもたちの歓声に沸きながら、無事終了しました。参加された皆さま、ご協力くださった皆さま、誠にありがとうございます！
各職場への訪問を始め、シャイニングアークスの選手との交流など、日頃体験することのないイベントに参加した子どもたちは大喜びでした。また来年も開催予定ですので、どうぞお楽しみに！
≪※すべての写真はクリックで拡大します！！≫

1.職場参観の流れを説明

2.前沢社長と名刺交換

3.社長とハイチーズ！

4.郵便スタンプ体験

5.LANケーブルを作ります

6.どのカメラかな？

7.楽しいランチタイム1

8.楽しいランチタイム2

9.早いのどっち？

10.パス！パス！

11.ラインアウト体験

12.全員集合！

13.選手からお土産ゲット！

14.ママのオフィスで

15.パパの席で

16.神田におじゃまします！

＜2015年度のCSR活動紹介　～こんなところにCSV～＞

私たちが社会に提供しているサービスがたくさんあります。実は社会のために役に立っているということをご存じでしたか？
このコーナーでは、そんなサービスを不定期で紹介していきます。

【今回のピックアップサービス】：
Master'sONE　ネットワークUTM（提供開始：2011年2月）

【あなたが創った（売った）サービスが社会に貢献していることをどのように感じますか？】

左から、大野主査、及川さん、上田課長

お客さまの業務において、インターネット接続は必要不可欠になってきましたが、その反面、企業データや個人情報などを狙った脅威が多様化・巧妙化してきています。
従来のファイアウォールだけでは対応できなくなってきており、お客さまは専門者の配置、設備投資、運用コストなど、セキュリティ対策に追われている状況だと思います。「ネットワークUTM」はファイアウォールだけでなく、業務に関係ないWeb閲覧を防止できる『URLカテゴリフィルタ』やWebウィルス感染を防止できる『Webウィルススキャン』などのセキュリティ機能を提供するサービスとなりますので、お客さまのセキュリティ対策に関する運用・コストの軽減化ができるのではないかと思います。

【今後、このサービスはどんな場面で社会に貢献できそうですか？】

必要性も重要性も認識されていながら、運用負担やコスト上の問題からついつい後回しにされがちなセキュリティ対策。
今後もお客さまサーバーのクラウド化やマイナンバーなど、ますますセキュリティ対策は重要になっていくと思います。
NTTPCはお客さまの負担を最小限にしつつ、動きの早い時代に合わせたセキュリティ機能を、今後も開発・提供していき、貢献していきたいと思います。

【担当者の思いつらつら】

多くの営業担当やSE担当だけでなく、運用部隊の協力もあり、100社を超えるお客さまがご利用くださっています。脅威や情報資産が増え続ける限り、成長し続けなければならないサービスであり、重要なサービスの1つだと思います。
今後もお客さまにとってのベストパートナーを目指し、精一杯頑張っていきたいと思います。

<みなとパンの日　8月25日開催>

予約時点から好評だった新作パン「辛口キーマカレーパン」。当日販売も順調です。工房ラビールさんも賑わいました。お買い上げくださった皆さん、ご協力、本当にありがとうございます。

大好評の辛口キーマカレーパン！

買い上げ！ありがとうございます

<神田パンの日　8月27日開催>

たくさんお買い上げ、本当にありがとうございます。次回は、10月22日木曜日です。

神田も大盛況！

<ゴルフサークル 活動紹介>

こんにちは。NTTPCゴルフサークルです。
私たちは、年間3回から4回程度、社内ゴルフコンペを開催しています。
普段会社では見られない、職場の仲間(OBの方々も含む)の笑顔や珍プレー、好プレーを見ながら楽しい時間を過ごしています。
ゴルフのスコアは気にせずに、青い大空の下で、緑の芝生の上を歩くだけでも気持ちがいいですよ。

昨年のコンペ
≪クリックで拡大≫

今年のコンペ
≪クリックで拡大≫

秋は紅葉も見ごろです。
紅葉狩りをしながら、ラウンドするのもいいですね。
11月ごろに次回のコンペを予定しています。
順位に応じて、素敵な賞品が盛りだくさんで、参加者全員、必ず何か貰えます！
随時メンバーを募集していますので、興味がある方は、橋本までぜひお願いします！

<英語サークル 参加者募集！>

またまた、英語サークルから、楽しそうなお知らせです。
今回は、ネイティブのAmy講師とお話しすることを中心に実施します。ネイティブとお話しする機会を作りたいとか、英語に慣れたい方に、ぜひいらしてください！
なんと、当日申し込みも可能！(堀内会長までご連絡くださいませっ！)

お待ちしてまーす！

【スケジュールはこちら】
◇10月9日(金)　佐藤講師
◇11月13日(金)　Amy講師
◇12月11日(金)　佐藤講師
◇1月15日(金)　Amy講師
◇2月12日(金)　佐藤講師
◇3月11日(金)　Amy講師

<2015年度CSR活動 年間スケジュール>

★2015年度CSR活動スケジュール最新版はこちら。

サクライ図書館　今月のおすすめ

▲ページTOPに戻る

ますます人気のこのコーナーは、楽しみにしている方も多いはず。
毎月このコーナーでは、サクライ館長(法務･桜井主査)のオススメ書籍を紹介します。
館長からのポイントを参考に、知的好奇心を高めチャオッ！

サクライ館長の
おすすめポイント！

【館長プロフィール】
A型。さそり座。
名古屋生まれ。
インドア派で人見知り。
歴史好き。

今月は、テレビや映画になった「チーム・バチスタの栄光」で始まる「田口･白鳥シリーズ」の完結編にして、一連の作品群に一区切りつける作品です。
この作品での事件は、チンケなものでミステリーとしてはどうなんでしょって感じです。さらに、シリーズの後日談的作品なので、「これなんのこと？」とか「このひと誰？」っていったネタが随所にあります。
こんな作品なので、これだけ読むのはNGで、少なくとも「田口･白鳥シリーズ」のすべてを読んだ後で読んでください。
なので、ついでにシリーズの紹介をさらっとしておきます。
このシリーズの背景には、現在の医療の暗澹(あんたん)たる状況から発生する重要な問題があります。それぞれのハナシで最後にはかすかに希望が見えますが、いずれにしろかなり厳しいものです。でも、ほとんどのハナシが軽快な展開のミステリーなので、気楽に読めるものです。一度手にとってください。

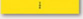
◇今月のおすすめ◇

「カレイドスコープの箱庭」

2015/7/4、海堂尊(著)

カレイドスコープの箱庭
海堂尊

最後にチョット気になった部分を。
「人口減少に伴いあらゆる社会領域が縮小している現代では、これまでと同じ制度は維持できないと諦めるしかありません」
「いつの世も、顔を上げた者たちの眼前に未来は広がるものだ。うつむき萎れた人間の前には、未来は拓けない」



（宝島社文庫『このミス』大賞シリーズ文庫）

「社長対話会」西日本支社編

▲ページTOPに戻る

対話会の様子
≪クリックで拡大≫

昨年の12月より始まった「社長対話会」。7月より第二期が開催されているのをご存じですか？
そんな中、西日本支社で開催されるという情報を入手し、さっそく取材してきました。

西日本支社といえば、抜群のチームワーク。おそらく皆さんお互いにプライベートも知り尽くしている、、、と思いきや、実はそうでもありませんでした。改めて知る仲間の私生活に、新鮮さを感じたり驚いたりと楽しい時間になりました。ここはさすがは、西日本支社。とてもディープな話が多かったです。共通していたのは、皆さんとてもアクティブに活動されているということ。それゆえにお互いを理解しあえた感触があったようです。今回参加されたのは、写真の5名（戸川さん、岡本さん、奥川さん、森田さん、南さん）。クリックすると各人の偏愛概略が見れます。

西日本支社
のみなさん！

再度になりますが、何故ゆえにこのような会を開催するのか？。。。というのは、仕事も遊びも対人関係がうまくいってこそスムーズに進みやすい！というのは皆さんもご承知かと思います。まずは社内での他部署の皆さんと、横通しのコミュニケーションを活性化するのがこの会の主旨。「偏愛マップ」を使って、雑談することがこの会の目的になります。これまたNTTPCらしい活動だと思いませんか？
また「偏愛マップ」を作ることで、自分探しにもつながると、皆さん感心していたようでした。プライベートの話題から、時にはビジネス戦略への展開もあり、幅広い話題で盛り上がった時間となりました。

今後参加予定の方は、ぜひ楽しんじゃってくださーい！！

目指せサービス向上！ カスタマフロントより

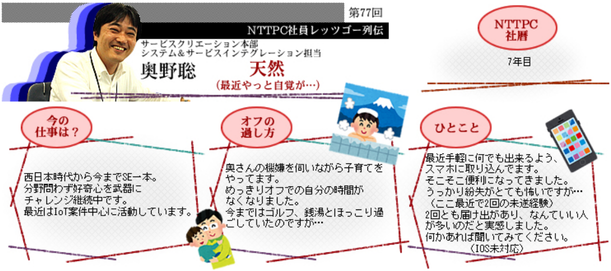
▲ページTOPに戻る

★社内限定コンテンツ★

NTTPCドキドキリレー

▲ページTOPに戻る

盛り上がってまいりました！
もっと多くの方の顔をPCアイに！というわけで、リレー方式で色々な方を紹介していきます。
主役は勿論、ここで働くみなさんです。次回は誰が登場するかはお楽しみ！



第77回
NTTPC社員レッツゴー列伝
サービスクリエーション本部
システム＆サービスインテグレーション担当
奥野聡 天然
（最近やっと自覚が…）

NTTPC社暦
7年目

今の仕事は？
西日本時代から今までSE一本。
分野問わず好奇心を武器に
チャレンジ継続中です。
最近はIoT案件中心に活動しています。

オフの過し方
奥さんの機嫌を伺いながら子育てをやってます。
めっきりオフでの自分の時間がなくなりました。
今まではゴルフ、銭湯とほっこり過ごしていたのですが…

ひとこと
最近手軽に何でも出来るよう、
スマホに取り込んでます。
そこそこ便利になってきました。
うっかり紛失がとても怖いですが…
（ここ最近で2回の未遂経験）
2回とも届け出があり、なんていい人が多いのだと実感しました。
何かあれば聞いてみてください。
（IOS未対応）

★奥野さんへのファンレターはこちら。

▼「NTTPCドキドキリレー」バックナンバーはこちら▼

ドキドキ 次はこの方が指名されました ▶ 西日本支社 須山さん
※PCアイ編集部からの連絡をお待ちください！！

ビバ！ヘルシーライフ

▲ページTOPに戻る

◆9月は『健康増進普及月間』です！

【統一標語】
「1に運動　2に食事　しっかり禁煙　最後にクスリ」

厚生労働省では、健康づくりのための運動の指標として、今よりも1日10分以上身体を動かすことを提唱しています。
「＋10(プラス・テン)」を合言葉に、生活の中で10分多く身体を動かす機会を見つけてみましょう。
◇参考サイトはこちら。

ということで…
◇ぬまちゃんの自宅でできる「+10」トレーニング！！（その1）

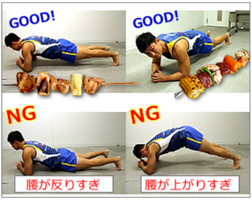
沼尻
選手

『カラダに効く体幹トレーニング』をやってみよう！
「体幹」は運動能力や健康増進の要。体幹を鍛えることでさまざまな身体機能が活性化して、衰えた肉体は芯からみるみる蘇る！
体幹の筋肉や内臓などは特定部位がひとつだけで動いているのではなく、それぞれが複雑に連動しています。体幹を鍛えることは、それらすべてを連動させて鍛えることになります。
(体幹とは、頭と四肢を除く部位、いわゆる『胴体』のこと。骨や内臓もすべて含んでいます)

その効果とは？

健康の促進、運動能力の向上、美容効果、メンタルヘルスの向上、アンチエイジング、ダイエット効果を高めます！

今回は、**【プローン(伏射)のポーズ】(全身／体幹のトレーニング)**(全3回予定)


GOOD!
GOOD!
NG
NG
腰が反りすぎ
腰が上がりすぎ

≪ポイント≫
(1)背筋を伸ばし、胸式呼吸でおなかを引っ込める
(2)鼻呼吸で深呼吸し、お腹の中の空気を全部吐き出し、お腹がへこんだ状態でキープ
(3)呼吸を止めずに腹圧を常に高めながら呼吸をする
※ワンサイズ小さいズボンやスカートを履くときに下っ腹をひっこめる、あのイメージです！

≪基本姿勢≫
腹圧を高めたまま、頭からかかとまで一直線にし、肘は肩の真下(90度)にキープ。頭のてっぺんから、焼き鳥orBBQの串刺しになったイメージで、背筋を伸ばす。背中が丸まったり腰を反らし過ぎるのはNG。
※基本姿勢がつらい場合は、腕立て伏せのスタートポジションでもOK！

≪目標≫
まずは、＜30秒キープ×2セット＞を目指しましょう！
できる・できた人は、＜1分×2セット＞！
セット間の休憩は、1分です。

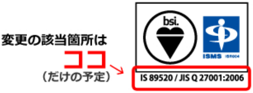
日常生活でも、体幹を意識すること、腹圧を高めること、を意識して生活するだけで基礎代謝がアップし、ダイエット効果も見込めます。さらに腰痛予防にも効果は絶大です。

◇お問い合わせ：総務・厚生担当(野沢・磯田)

∴ エトセトラ（あんなこと、こんなこと）

▲ページTOPに戻る

◎近日中にISMSのロゴマークが新しくなります【予告】
ISMSの規格改定に伴う移行審査が8月24日に無事終わり、現在は新規格での認証登録を待つステータスとなっています。
これにともない、ISMSの認証ロゴが新しい規格(JIS Q 27001:2014)のものに変更となる予定です。
新しいロゴが認証機関より届きましたら、別途、Garoonなどで周知いたします。次のような認証ロゴを表示するドキュメント、Webページなどは新しいロゴへの更新が必要となりますのでご注意、ご対応お願いいたします。



- 「会社案内」
- 「各Webページ」
- 「名刺」
- 「各種パンフレット」
- 「提案資料」　など

※各自、名刺の在庫がある場合は、使い切ってから新しいものに差し替えることになります。

∴ イベント・セミナー

▲ページTOPに戻る

▼2015年9月17日(木)
『1時間でわかる「使えるWBS」のつくり方』(社外向け)
主催：NTTPCアプリ開発WG
前回(5月19日)に引き続き、開催しましたこのセミナー。
今回はもう一歩踏み込んで、プロジェクト発足の際に必要な要素を、具体的な例をみながらわかりやすく説明。講師は同じみ柴田課長と赤池課長。プロジェクト発足の際に「身につけるべきこと」「やらないこと」「プロジェクトのプロセス」をはじめとし、身近で実際にあったトラブルや失敗を、どこが悪かったのかを分析。そして、それらのトラブル要因を明確にカテゴリ分けをして解説。と、とてもわかりやすいセミナー構成となっていました。

具体的なプロジェクト計画書の作り方、またそのひな形の入手など、参加した人はかなり収穫があったようです。

◇セミナー概略はこちら。
◇都合がつかず参加できなかった方、どうしても「プロジェクト計画書(ひな型)」が必要な方は、こちらまでご連絡ください。(どうかご遠慮なく！)

経営会議より

▲ページTOPに戻る

★社内限定コンテンツ★

PCアイ閲読率

▲ページTOPに戻る

▼8月号の閲読率：全社平均 81.0%(8月19日～9月17日調べ)
(前々月号閲読率：81.5%)
※社員・派遣の方が対象です。

(1位)総務：**100%** (24ヶ月継続)	(2位)経企：**100%** (5ヶ月継続)	(3位)営本：84.8% (7月号：84.8%)
(4位)テクオペ：80.7% (7月号：80.5%)	(5位)サビクリ：71.9% (7月号：74.0%)	

アンケート♪

▲ページTOPに戻る

PCアイをより良くしていくために、お手数ですがアンケートへご協力をお願いします！
(個人特定はしておりませんっ)

【Q1】9月号のコンテンツで面白かったものは何ですか？(複数選択可)

□特集：上長・部下でメンタルヘルス研修(人開発)　□「NTTPC Credo」チョットだけヨ！　□創立記念パーティー、無事終了！　□今こそやるぞ！オペレーション改革！　□奇数月は】西ナビ～西日本だより～　□出ましたっ、沼尻アイ！　□突撃レポート！美人広報員が行く！　□短期集中講座(法務考査発！)　□CSRの森　□サクライ図書館 今月のおすすめ　□「社長対話会」西日本支社編　□NTTPCドキドキリレー　□ビバ！ヘルシーライフ　□エトセトラ(あんなこと、こんなこと)　□イベント・セミナー　□経営会議より　□発令(採用・転入)の紹介　□PCアイ閲読率　□アンケート　□編集後記

【Q2】9月号のコンテンツで参考になったものは何ですか？(複数選択可)

□特集：上長・部下でメンタルヘルス研修(人開発)　□「NTTPC Credo」チョットだけヨ！　□創立記念パーティー、無事終了！　□今こそやるぞ！オペレーション改革！　□奇数月は】西ナビ～西日本だより～　□出ましたっ、沼尻アイ！　□突撃レポート！美人広報員が行く！　□短期集中講座(法務考査発！)　□CSRの森　□サクライ図書館 今月のおすすめ　□「社長対話会」西日本支社編　□NTTPCドキドキリレー　□ビバ！ヘルシーライフ　□エトセトラ(あんなこと、こんなこと)　□イベント・セミナー　□経営会議より　□発令(採用・転入)の紹介　□PCアイ閲読率　□アンケート　□編集後記

【Q3】PCアイで紹介したい案件・活動・施策がありましたら教えてください！

【Q4】PCアイへのご意見・ご感想(「もう少しこうした方がいいよ！」など)をお願いします！

【Q5】「突撃レポート！美人広報員が行く！」で突撃して欲しい方がいらっしゃいましたら、部署名・お名前をご記入ください。

【Q6】PCアイ編集部より返信が必要な方は、部署名・お名前をご記入ください。

ご記入後、ポチッと押してください

発行：総務部・PCアイ編集部

◇編集後記◇

「自慢の娘」

主人の実家にはネコがいる。只今5歳、女の子。
彼女は子ネコのころからいつも外に出たがり、困りはてた義母が小型犬用のリードを購入した。
今では、リードを持つ音がすると、小走りで駆け寄ってくる。
お散歩の時はご機嫌らしく、立派なしっぽをピーンと立てて、当たり前のようにコースを歩く。
その姿はご近所でも有名だ。
「うちの町内会でベリーちゃんを知らない人は、潜(もぐ)りよ！」と、義母は自慢気に話をする。

そろそろ声を大にして言いたい。「お義母さん、全体的にちょっと違う！」

あー、疲れた(S)

PCアイへのご意見、ご感想、情報提供はお気軽に✉ PCアイ編集部までどうぞ

[許可なく転載、転送することを禁じます]
Copyright©2015 NTT PC Communications Incorporated, All Right Reserved.